

ぴあサポ通信

R7.7.15

第40号

あすなろ相談支援事業所 三田市三輪1丁目8番11号 ☎ 079-556-5075 npo.asunaro@honey.ocn.ne.jp <http://npo-asunaro.org/>

ひょうごこころの医療センター 南病棟にて

38号でお伝えした通り、6/10(火)中央むつみ会さん3名と、あすなろ2名で南病棟におじゃまして地域生活報告会をおこないました。患者さん8名。病棟の相談員3名、看護師2名、心理師2名の方と一緒に行いました。

最初は全体でスライドを見て、簡単にそれぞれの事業所の紹介と、1分間の自己紹介の後、ピアサポーターから体験談を話しました。それぞれ「病気になったきっかけ」「その後」「転機になったこと」「今」等をお話しし、その後、話した2人がそれぞれ別れてグループになり、「パスあり」「しゃべらなくてもいい」「きいているだけでもいい」「名前を名乗らなくてもニックネームとかでもいい」ということをお伝えして、話し合いをしました。

私は魚料理が自分で中々つくれないので「さばの味噌煮定食」をふんばつして食べたことお伝えすると、病棟でも、魚の味噌煮を食べたところで「病院のご飯美味しい」「やっぱりご飯美味しいの大事」という話題から話がはずみ、「入院中の生活で感じていることや思っていること」「しんどい時どうしてやり過ごしてる?」「退院したあと、生活にすぐ慣れることがいつもできない。だから退院が不安」などの話がでて、「自分もそうだった。まわりの人と話してみても何とかなった話」や「すぐになれなくていい。しんどい時相談してもいいよ。」との病棟の方からの話が出たりしました。



「この曲聴いたら元気がでる。聴いてみて」、とギターで練習されている方が「あいみよんのハルノヒ」をみんなに教えてくださいました。

次は第4火曜日、西2病棟に行かせてもらいます。私にとっても大切な、2週間に1回の時間です。(K)

のんびりぶらり途中下車の旅

ヤマダストアーノース神戸店が岡場のステップガーデンにできたのでのぞいてきました。

イカリスーパーのような高級食材が広い売り場の中にたくさん並んでいました。私にはなかなか手が届かないお値段のものが多かったのですが、お豆腐が2割引なので買ってみました。

とてもおいしかったです。調味料の少量タイプがあったので、ちょっと高いけど、ひとり暮らしで使い切るにはちょうどいいと思いました。

イートインスペースがあり、グラスワインやコーヒー、ソフトクリームなどが売っていました。(S)



京都先端科学大学 精神看護学援助論

6月13日、看護学部1, 2年生の学生さんを対象に、ピアサポーター3名で話をしました。

「精神疾患をもつ当事者のリカバリー」

3人がそれぞれの体験談、それぞれの病気についての症状や思いを話して、リカバリーについての講義という形で授業を進めました。

一緒にあすなろで活動している仲間ですが、また違った視点から話を聞くことで、私は2人の発表にも感動しました。

精神疾患のリカバリーですが、症状は完全にはなりません。3人とも、そのようなことに触れました。しかし、症状が完全になくなるのを待っているだけでは社会的生活が送れないと私は今、本当に思います。

病気を自分の一部として受け入れ、「自分らしい人生を送るプロセス」そのものがリカバリーです。その人自身のリカバリーがあります。

質疑・応答をする時間はなかったのですが、3名それぞれに学生さんからコメント、質問がきています。いろいろな感想・質問が来ていて、良い機会を体験させてもらったなあ、と気持ちよく時間を過ごすことができました。(N)



『不安をのりこえて』!!

入手ご希望の方はあすなろまでご連絡ください。(編集部)



雲外蒼天(うんがいそうてん)

今年は短い梅雨明け、夏の暑い時期がやってきました。私はその中で500ピースのジグソーパズルを週1回の通っているデイサービスでしています。また利用日の週一回なので、いつ完成するか分かりませんが最後のひとピースを楽しみにしています。今度は家にある2000ピースのジグソーパズルにも挑戦してみたいと思っています。(Y)